BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP THỰC PHẨM
TP. HỒ CHÍ MINH

GIÁO TRÌNH

KỸ NĂNG
PHÁM PHÁ BẢN THÂN

Tác giả:
1. TS. Nguyễn Hoàng Khắc Hiếu (Chủ biên)
2. ThS. Hoàng Thị Thoa
3. ThS. Phạm Thái Sơn

TP.HCM 6/2018. Lưu hành nội bộ

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

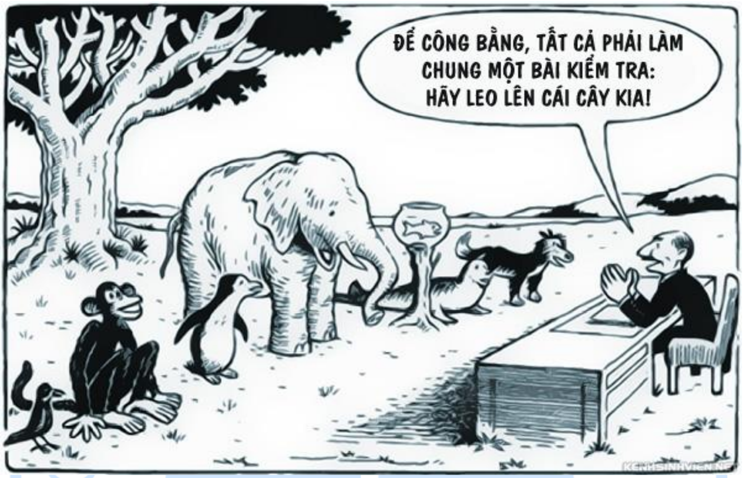
Trong bối cảnh đất nước ta đang hội nhập kinh tế quốc tế sâu, rộng và trước những sự thay đổi của cuộc cách mạng 4.0, đòi hỏi thế hệ trẻ Việt Nam mà cụ thể là các bạn sinh viên phải thích ứng và đáp ứng được những yêu cầu của tình hình mới. Trong đó việc không ngừng học tập nâng cao trình độ tri thức, chuyên môn, nghiệp vụ, tiếp cận và nắm bắt những thành tựu khoa học kỹ thuật, khoa học công nghệ là yêu cầu bắt buộc để tìm kiếm việc làm. Bên cạnh đó, để bản thân mỗi bạn trẻ phát huy được những điểm mạnh, sở trường bản thân; có ý thức chủ động, tích cực hội nhập với thời đại mới thì việc hình thành các Kỹ năng mềm, Kỹ năng thực hành xã hội là điều kiện đủ bổ sung vào hành trang lập nghiệp, tiến thân của mỗi cá nhân.

Xuất phát từ thực tế trên, cuốn Giáo trình huấn luyện và trải nghiệm các kỹ năng mềm này là tài liệu học tập, thực hành và tham khảo cho các bạn sinh viên học tập tại Trường.

Trong quá trình lưu hành, chúng tôi trân trọng tiếp nhận những ý kiến phản hồi của các bạn về Ban biên tập theo địa chỉ Email: thoaht@cntp.edu.vn

Trân trọng cảm ơn và gửi lời chúc Thành công đến tất cả các bạn sinh viên Hufi./.

KỸ NĂNG KHÁM PHÁ BẢN THÂN



(Nguồn ảnh: Internet)

PHẦN 1: KHÁM PHÁ BẢN THÂN LÀ GÌ?

Khám phá bản thân là tìm hiểu về chính mình, là trả lời được 4 câu hỏi lớn như sau:

1. Tư chất bẩm sinh của mình có đặc điểm gì?
2. Tính cách của mình như thế nào?
3. Năng lực của mình là gì?
4. Mình sống vì điều gì?

Tư chất: Là đặc điểm cơ thể, quan trọng nhất là đặc điểm của bộ não (mạnh hay yếu, nhanh hay chậm, thùy nào mạnh, thùy nào yếu).

Tính cách: Là tính tình & các thói quen.

Năng lực: Là tiềm năng & khả năng (sở trường & sở đoản).

Định hướng: Là nhu cầu, sở thích & ước mơ/ mục đích sống.

PHẦN 2. VÌ SAO TA CẦN KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Khi hiểu được tính cách, năng lực và định hướng của mình, bạn sẽ có thể:

1. Biết mình thích gì, biết mình sống vì điều gì, từ đó tập trung vào mục đích sống và gạt bỏ những thứ "râu ria" khác.

Từ đó, cuộc đời bạn sẽ chỉ sống để theo đuổi những gì khiến cho bạn hạnh phúc mà thôi, để có một lần sống thật xứng đáng; không phải lạc đường, không phải mất tuổi trẻ vì những năm tháng sống hoài, sống phí.

2. Hiểu được bản thân, bạn mới chọn được nghề nghiệp hợp với sở thích của mình nhất, hợp với tính cách của mình nhất, hợp với khả năng của mình nhất, phù hợp với tư chất của mình nhất. Giống như bảy (7) con vật trong bức ảnh: nếu hiểu bản thân mình, con voi sẽ chọn đấu trường là sức mạnh, con

chó sẽ vô địch ở đấu trường đánh hơi và ngửi mùi, con chim cánh cụt sẽ là đứa duy nhất sống sót ở đấu trường khắc nghiệt như Nam cực... Nếu không hiểu bản thân, bạn sẽ chọn đấu trường nghề nghiệp không khớp với năng lực lõi, từ đó sẽ phải khổ sở như con cá mà phải thi leo cây.

Ngược lại, nếu hiểu bản thân, chọn nghề nghiệp đúng với sở trường, bạn vừa toả sáng trong nghề nghiệp, vừa có thu nhập tốt, vừa hạnh phúc khi "enjoy" công việc mỗi ngày. Còn điều gì tuyệt vời hơn khi tìm ra được một nghề như thế để làm "người bạn đời" theo ta suốt cuộc đời!

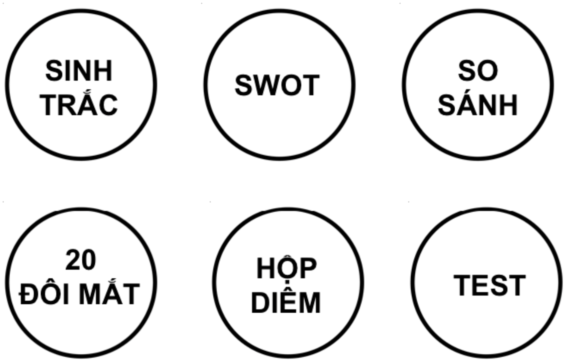
3. Hiểu bản thân, bạn sẽ biết nên phát huy thế mạnh nào để trở thành thương hiệu của mình, để kiếm sống tốt nhất, để cống hiến những sản phẩm giá trị nhất.

4. Hiểu bản thân, bạn biết điểm yếu của mình là gì để gọt giũa, không để điểm yếu đó trở thành thứ khiến cho cuộc đời bạn lao dốc.

5. Hiểu bản thân, bạn biết nên cư xử thế nào với chính mình, nên làm bạn với ai, nên cưới ai và sống thế nào sẽ là hạnh phúc.

PHẦN 3. SÁU (06) CÁCH ĐỂ KHÁM PHÁ BẢN THÂN

Có sáu phương pháp để khám phá thế mạnh của bản thân:



1. Phương pháp "sinh trắc học"

a. Sinh trắc học là gì?

Sinh trắc học là phương pháp tham khảo để tìm hiểu tư chất bẩm sinh của bộ não.

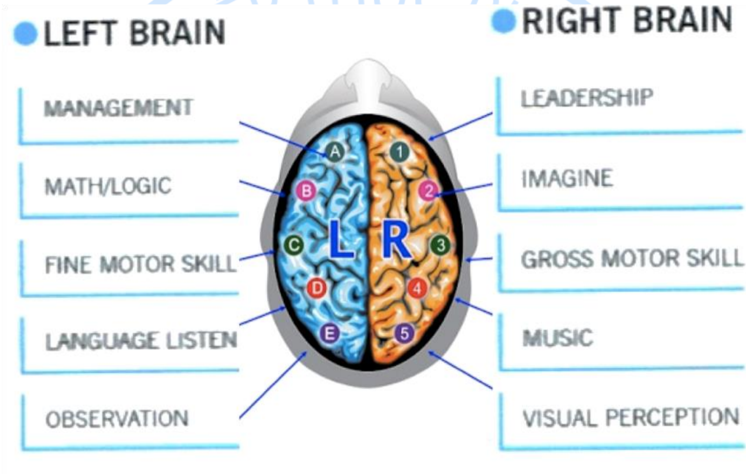
Não là cơ sở sinh lý để năng lực – tính cách – xu hướng của con người vận hành.

Não giống như "phần cứng", nội dung con người học hỏi từ cuộc sống nạp vào là "phần mềm".

Não quyết định kiểu khí chất, kiểu tính cách bẩm sinh, tiềm năng bẩm sinh của con người; từ đó ảnh hưởng khá lớn đến tính cách - năng lực và xu hướng của chúng ta khi trưởng thành. Tuy nhiên, não khá

linh hoạt nên quá trình học hỏi rèn luyện hoàn toàn có khả năng cải biến những gì bẩm sinh quy định.

Não chia làm hai bán cầu: bán cầu não trái và bán cầu não phải. Mỗi bán cầu chia làm 5 thùy. Mỗi thùy ứng với một chức năng hoạt động của con người. Mỗi chức năng hoạt động sẽ ứng với một nhóm nghề nghiệp nào đó trong xã hội.



Ví dụ:

- Thùy trán phải (khu vực 1 như trong hình), giữ chức năng tương tác với con người. Do đó, nếu thùy trước trán phải mạnh nhất trong 10 thùy, em sẽ có tư chất thuận lợi khi học các nghề tương tác với con người như: tâm lý, nhân sự, giáo viên, bán hàng, chăm sóc khách hàng.

- Thùy trước trán trái (khu vực A như trong hình), giữ chức năng: quản trị, lập kế hoạch hoạt động. Do đó, nếu mạnh thùy trước trán trái, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi nhanh hơn về khả năng quản lý, quản trị, lập kế hoạch... so với các tư chất khác của mình. Từ đó, em sẽ có thể có cơ hội nhiều hơn trong các nghề như: quản trị kinh doanh, chính trị, hành chánh, làm việc ở các vị trí quản lý.

- Thùy trán phải (khu vực 2), giữ chức năng: tưởng tượng, tư duy không gian. Do đó, nếu mạnh thuỳ này, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề trong lĩnh vực nội thất, bố cục, nghệ thuật trừu tượng...

- Thùy trán trái (khu vực B), giữ chức năng: logic. Do đó, nếu mạnh thuỳ này, em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về khoa học kỹ thuật, toán học, logic, lập trình và các nghề lập luận ngôn ngữ chặt chẽ như luật sư chẳng hạn.

- Nếu mạnh thùy đỉnh phải (khu vực 3), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về vận động thô/ vận động toàn thân như: múa, nhảy, vận động viên, người mẫu tạo dáng hình thể, diễn xuất hình thể...

- Nếu mạnh thùy đỉnh trái (khu vực C), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về vận động tinh/ vận động bàn tay như: vẽ, may, làm đồ hand - made, lắp ráp chi tiết kỹ thuật tinh xảo, giải phẫu tinh xảo, trang trí khéo léo...

- Nếu mạnh thùy thái dương phải (khu vực 4), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về âm nhạc, xử lý âm thanh như: nhạc sĩ, ca sĩ, kỹ sư âm thanh, nhà phê bình âm nhạc.

- Nếu mạnh thùy thái dương trái (khu vực D), em sẽ có tư chất thuận lợi để học hỏi các nghề về ngôn ngữ như: nhà văn, báo chí, ngoại ngữ, ngôn ngữ học, Mc, copywriter, biên tập viên...

- Nếu mạnh thùy chẩm (sau ót, khu vực E & 5), em sẽ có tư chất tốt để học hỏi các nghề cần năng lực xử lý hình và thẩm mỹ hình ảnh. Chẳng hạn như nhà thiết kế, kiến trúc, multimedia, thời trang, quay phim chụp ảnh.

b. Lưu ý quan trọng:

- Sinh trắc học chỉ cho ra thông tin tham khảo khi phản ánh tư chất bẩm sinh (đặc tính thần kinh lúc 0 tuổi), hoàn toàn không phản ánh các đặc điểm được hình thành do kinh nghiệm sống.

- Càng nhỏ tuổi, độ chính xác càng lớn; càng lớn tuổi, khả năng hệ thần kinh đã có nhiều biến đổi do quá trình rèn luyện. Kết quả của Sinh trắc học là thông tin tham khảo, không nên tuyệt đối hoá.

- Sự thuận lợi về tư chất không chắc chắn dẫn đến việc sẽ giỏi trong nghề. Năng lực hành nghề phụ thuộc chủ yếu vào sự học hỏi và rèn luyện để "kích hoạt" tiềm năng hoặc để "tận dụng" ưu thế về tư chất của mình để học hỏi nhanh hơn.

- Một nghề thường đòi hỏi sự phối hợp nhiều năng lực ở nhiều thùy khác nhau. Ví dụ:

+ Nghề giáo viên, diễn giả, trainer, MC: phải có trí thông minh tương tác cao (thùy trước trán phải), vừa phải mạnh khả năng ngôn ngữ (thùy thái dương trái) và một số khả năng khác. Tuy nhiên, hai thuỳ trên là sử dụng nhiều nhất, nên nếu mạnh hai thuỳ này, em sẽ có tư chất thuận lợi để theo nhóm nghề trên.

+ Nghề kiến trúc: phải mạnh về xử lý hình (thuỳ chẩm), vừa phải tưởng tượng bố cục tốt (thuỳ trán trái), vừa phải vẽ đẹp (thuỳ đỉnh trái). Do đó, nếu mạnh cả 3 thùy này, thì thật sự em sẽ rất thuận lợi về mặt tư chất khi phát triển theo nghề kiến trúc.

Sinh trắc học dựa vào sự tương quan giữa một số đặc điểm phóng chiếu bên ngoài để phán đoán độ mật độ nơ-ron và kiểu hình thần kinh của 10 thuỳ não. Trên cơ sở đó, chúng ta có thể nhận biết độ thuận lợi của từng nhóm nghề tương ứng với từng chức năng hoạt động của từng thuỳ não.

Từ kết quả sinh trắc học, em sẽ có thêm một kênh thông tin tham khảo quý giá để xem xét những nghề nào phù hợp với tư chất của mình nhất, từ đó phát triển "thuận theo tự nhiên" nhất.

c. Nội dung của một bài phân tích sinh trắc học:

Kết quả sinh trắc học thường tập trung vào việc phân tích độ mạnh của 10 thuỳ não, từ đó trả lời các câu hỏi sau:

1. Những nghề nghiệp phù hợp nhất với tư chất của tôi là gì?

2. Kiểu hình thần kinh của tôi là gì? Tính cách của tôi sẽ ảnh hưởng thế nào từ kiểu hình thần kinh đó?

3. Trong 3 kênh tiếp thu, tôi học tốt nhất qua kênh nhìn – kênh nghe hay kênh trải nghiệm vận động?

4. Trong 8 loại trí thông minh (theo lý thuyết của Howard Gardner), tư chất của loại nào là mạnh nhất?

d. Thông tin tham khảo:

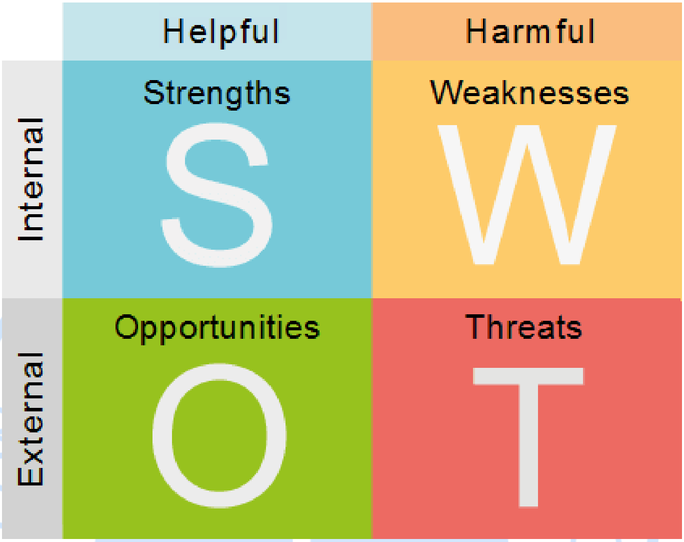
- Một ca phân tích sinh trắc học thường có kết quả sau 15 – 20 ngày.

- Chi phí thường khoảng 2.500.000đ – 3.500.000đ/ ca.

- Cần chọn nơi uy tín để thực hiện, vì kết quả chính xác hay không phụ thuộc rất lớn vào đơn vị phân tích.

- Website tham khảo: www.hanhtrangsong.vn

2. Phương pháp "phân tích swot"



Dựa vào bộ câu hỏi gợi ý, bạn có thể tự phân tích 4 nội dung: điểm mạnh (S), điểm yếu (W), các cơ hội (O) và các khó khăn (T).

Trong đó, điểm mạnh (S), điểm yếu (W) giúp bạn tổng kết lại những hiểu biết về bản thân; các cơ hội (O) và các khó khăn (T) giúp bạn xâu chuỗi lại những hiểu biết về thế giới bên ngoài.

Từ đó, kết hợp giữa S và O sẽ thành ra nghề nghiệp mà bạn nên lựa chọn.

BỘ CÂU HỎI SWOT

S. Câu hỏi thống kê điểm mạnh (Strengths)

- 5 Trường hợp bạn đã từng tỏa sáng trong đời là nhờ điều gì?

- 3 Khả năng đã giúp bạn kiếm được nhiều tiền nhất?

- 3 Khả năng làm tốt hơn nhiều người khác?

- 1 Lĩnh vực nào người ta sẽ nhớ tới bạn?

- 3 Bằng cấp nào bạn có mà người cùng trang lứa ít khi có?

- 5 Điểm tính cách khiến cho người khác yêu thích bạn?

- 5 Mối quan hệ ưu thế nào mà bạn đang sở hữu?

- 3 Đặc điểm bên ngoài nào khiến người ta ấn tượng về bạn?

- 5 Hoàn cảnh khiến bạn rất tự tin

- Người ta hay cảm ơn bạn vì điều gì nhất?

W. Câu hỏi thống kê điểm yếu (W)

- 5 Trường hợp bạn đã từng nhục nhã là vì điều gì?

- 3 Khả năng đã khiến bạn mất nhiều tiền nhất?

- 3 Khả năng nào khiến bạn hay hỏng việc?

- 1 Lĩnh vực nào người ta sẽ không bao giờ nhờ tới bạn?

- 3 Bằng cấp nào bạn thua kém người khác?

- 5 Điểm tính cách khiến cho người khác ghét bạn?

- 5 Mối quan hệ ưu thế nào mà bạn không thể có như người khác?

- 3 Đặc điểm bên ngoài nào khiến người ta ác cảm về bạn?

- 5 Hoàn cảnh nào mà bạn rất mất tự tin?

- Người ta hay than phiền bạn vì điều gì nhất?

O. Câu hỏi thống kê Cơ hội (O)

- Công ty hoặc thị trường đang cần gì mà chưa ai đáp ứng được?

- Kỷ nguyên công nghệ mới giúp gì được cho bạn?

- Ngành của bạn có đang tăng trưởng? Nếu có, bạn có thể tận dụng được điều gì?

- Sắp tới có sự kiện gì quan trọng? Sự kiện đó sẽ mang đến cơ hội nào?

- Bạn nhận thấy các công ty đang có xu hướng ra sao? Làm sao để tận dụng cơ hội đó?

- Khách hàng hay phàn nàn gì về lĩnh vực của bạn? Nếu có, liệu bạn có giải pháp không?

T. Câu hỏi thống kê Nguy cơ (T)

- Yếu điểm nào có thể dẫn bạn tới nguy cơ?

- Bạn đang phải đối mặt với khó khăn gì trong công việc?

- Bạn có đang bị cạnh tranh?

- Liệu công việc (hoặc yêu cầu công việc) của bạn sắp tới có bị thay đổi không?

- Công nghệ thay đổi có đe dọa tới vị trí của bạn?

3. Phương pháp "20 đôi mắt"

Rất nhiều đặc điểm của bản thân khi bộc lộ sẽ được người xung quanh nhận thấy. Bạn có thể nhìn thấy chính mình thông qua đôi mắt của những người thân thiết xung quanh, những người hiểu về bạn nhất.

Để thực hiện phương pháp này, bạn cần tiến hành phỏng vấn ít nhất 20 người thân cận nhất, từ đó:

=> Mỗi người sẽ phác thảo những nét vẽ về nhân cách của bạn, tổng hợp lại sẽ thành ra một bức tranh nhân cách khá đầy đủ.

=> Tìm những nhận xét "lặp đi lặp lại" nhiều nhất trong lời các nhận xét của 20 người đó. Từ đó, bạn sẽ xác định được "điểm mạnh thương hiệu" của mình trong mắt mọi người.

Câu hỏi	**Tích cực**	**Chưa tích cực**
Ấn tượng tính cách nào của tôi?		
Ấn tượng về khả năng nào của tôi?		
Ấn tượng về ngoại hình?		
Nếu dùng 1 cụm từ miêu tả về con người tôi?		

Phiếu dùng để phỏng vấn 20 người thân cận nhất

4. Phương pháp "hộp diêm"



Mỗi người như một hộp diêm. Bên trong có các que diêm "tiềm năng".

Bạn sẽ không thể nào biết que diêm “tiềm năng” nào là lép, que nào là bùng cháy nếu như chưa một lần mang nó ra khỏi hộp và “cọ xát” với thực tế.

Ví dụ:

- Muốn biết mình có tiềm năng làm MC hay không, bạn phải vài lần thử cầm lấy micro.

- Muốn biết mình có tiềm năng làm kinh doanh hay không, bạn phải thử bán hàng, phải khởi nghiệp dù chỉ là kinh doanh rất nhỏ.

- Muốn biết mình có tiềm năng làm lãnh đạo hay không, bạn phải thử làm lớp trưởng, bí thư, chủ nhiệm CLB, trưởng nhóm.

- Muốn biết mình có tiềm năng nấu ăn hay không, bạn phải vào bếp cọ xát nhiều lần.

- Muốn biết mình có tiềm năng làm giáo viên hay không, hãy thử thuyết trình trên lớp, thử dạy học cho em nhỏ.

- Muốn biết mình có hợp với lập trình hay không, bạn phải thử qua một lớp đào tạo lập trình ngắn hạn.

- Muốn biết mình có thể thiết kế thời trang ư? Bạn phải tham gia một cuộc thi thời trang do trường tổ chức, do một tờ báo phát động.

Phương pháp "hộp diêm" là phương pháp hiệu quả nhất để giúp bạn hiểu hơn về bản thân mình.

Do đó, khi có thời gian, hãy bước ra khỏi chỗ ngồi và trải nghiệm càng nhiều càng tốt.

Hãy tham gia những cuộc thi do trường tổ chức, tham dự các event, trải nghiệm các lớp đào tạo thử, đi làm thêm vào dịp hè, đứng bán hàng, thử kinh doanh online nho nhỏ, thử làm MC, thử diễn kịch, thử làm lãnh đạo, thử hát, thử vẽ, thử thuyết trình hùng biện, thử càng nhiều bạn sẽ càng "test" được nhiều. Hầu hết những người trong xã hội, họ tìm ra đam mê, tìm ra thế mạnh đều nhờ một lần "tình cờ" nào đó, họ tham gia một hoạt động trải nghiệm và từ đó, cuộc đời họ sáng bừng.

Bài tập 1: Bạn hãy liệt kê tất cả những "que diêm" nào mà bản thân bạn đã từng quẹt thử.

Bài tập 2: Hãy lập kế hoạch "quẹt" thử những "que diêm tiềm năng" khác thông qua bảng dưới đây:

Năng lực cần "quẹt thử"	**Hoạt động tạo nên sự "cọ xát"**	**Thời gian & điều kiện**

Bảng kiểm thử các năng lực cần khám phá

5. Phương pháp "so sánh"

- So sánh với người khác sẽ giúp bạn nhận ra ưu thế của riêng chính mình.

- So sánh giữa các khả năng của bản thân với nhau sẽ giúp bạn nhận ra khả năng mạnh nhất.

Sau đây, hãy trả lời câu hỏi: "Bạn có khả năng gì ưu thế nổi trội so với 3 đối tượng sau đây?"



Ghi chú: So sánh với "Hình mẫu nghề nghiệp" tức so sánh bản thân với những nhân vật điển hình của một nghề nghiệp nào đó, để xem các đặc điểm của bản thân có tương khớp với họ không. Ví dụ: Sơn Tùng MTP là một trong những hình mẫu của nghề ca sĩ theo dòng nhạc trẻ. Anh có 5 thứ để làm nên một ca sĩ giỏi: khả năng hát hay + trí thông minh âm nhạc (để sáng tác) + ngoại hình sáng + khả năng vũ đạo + cá tính lạ. Nhờ vậy, anh tạo nên một màu sắc độc đáo cho bản thân và thu hút lượng khán giả trẻ

khổng lồ. Bạn có điều nào trong 5 điều trên để trở thành một ca sĩ thu hút?

6. Phương pháp "Test"

Đây còn gọi là phương pháp trắc nghiệm. Các bài trắc nghiệm được chuẩn hoá sẽ giúp mỗi cá nhân chuẩn đoán xem bản thân mình có nét tính cách gì, năng lực gì, phù hợp với ngành nghề nào nhất. Nếu có một tính cách/ năng lực/ ngành nghề nào đó xuất hiện lặp đi lặp lại trong kết quả của nhiều bài trắc nghiệm khác nhau, nghĩa là đó chính là đặc điểm bền vững của con người bạn.

Các bài test bạn có thể tìm kiếm trong cách sách về khám phá bản thân và các website về hướng nghiệp.

Bạn nên làm nhiều test khác nhau, ví dụ:

- Test IQ để đo khả năng suy luận logic, trí thông minh toán học

- Test CQ để đo khả năng tư duy sáng tạo

- Test EQ để đo chỉ số cảm xúc – liên quan đến trí thông minh cảm xúc

- Test MBTI, test DISC, test Tâm lý hình học để tìm hiểu về tính cách chủ đạo của bản thân

- Test Holland, test Hứng thú nghề nghiệp để tìm hiểu về sở thích làm việc của chính mình

Trong khuôn khổ giáo trình này, xin giới thiệu với bạn một test tính cách nổi tiếng trên thế giới là Test tính cách nghề nghiệp MBTI.

TEST 1: TRẮC NGHIỆM TÍNH CÁCH NGHỀ NGHIỆM (MBTI)

Dạng 1 – Trắc nghiệm theo tiêu chí

I. Giới thiệu

Bạn có bao giờ tự hỏi: Dạng tính cách của mình là gì? Điểm mạnh và điểm yếu của mình là gì? Với tính cách đó mình làm công việc gì là phù hợp? ... Để trả lời về tính cách, ta sử dụng một công cụ rất có tác dụng, đó chính là: Trắc nghiệm MBTI.

MBTI là trắc nghiệm phân loại tính cách được sử dụng phổ biến trên thế giới hiện nay. MBTI giúp xác định tính cách đặc trưng của mình, từ đó giúp bản thân chúng ta hiểu về mình hơn, tìm công việc phù hợp với tính cách: cơ khí, tâm lý, truyền cảm hứng, trình diễn, quản lý... từ đó vạch ra hướng phát triển bản thân tối ưu nhất. Không chỉ vậy, MBTI còn giúp chúng ta biết với tính cách của mình, thường điều gì sẽ mang lại cho mình hạnh phúc: sự giúp đỡ người khác, hay hoàn thành mục tiêu sự nghiệp, hay du lịch và học hỏi... từ đó giúp ta dễ lần tìm ra hạnh phúc trong cuộc sống.

Hiện nay, hầu hết các công ty thuộc nhóm 500 công ty hàng đầu ở Mỹ cũng sử dụng MBTI để giúp nhân viên của mình hiểu rõ bản thân hơn và hiểu rõ cả đồng nghiệp, để giao tiếp và làm việc nhóm hiệu quả hơn, giải quyết xung đột nhanh gọn hơn, quản lý con

người tốt hơn,... từ đó nâng cao hiệu quả công việc. Hiểu biết về MBTI sẽ là một lợi thế đặc biệt trong công việc của bạn.

Có 2 cách thực hiện bài trắc nghiệm MBTI: 70 câu hoặc các tiêu chí của 4 cặp tính cách

II. Cách làm

Khoanh tròn tiêu chí đúng với bản thân bạn nhất, nếu cả hai có vẻ đúng thì nên chọn đáp án nào đúng nhiều hơn. Giống như, bạn cầm đồ vật bằng tay trái hay tay phải, thì tay nào cũng có cầm cả, nhưng tay phải cầm nhiều hơn hoặc thuận hơn thì ta chọn là tay phải.

III. CÁC TIÊU CHÍ

TIÊU CHÍ 1: XU HƯỚNG TỰ NHIÊN

Đây là 2 xu hướng đối lập thể hiện xu hướng ứng xử với thế giới bên ngoài.

Gồm: Introverted (Hướng nội)/ Extraverted (Hướng ngoại)

Hướng ngoại: hướng về thế giới bên ngoài gồm các hoạt động, con người, đồ vật

Hướng nội: hướng vào nội tâm, bao gồm ý nghĩ, tư tưởng, trí tưởng tượng

I: HƯỚNG NỘI, dấu -

E: HƯỚNG NGOẠI, dấu +

- Suy nghĩ và cân nhắc kỹ lưỡng trước khi hành động

+ Hành động trước hết, suy nghĩ và cân nhắc sau

- Cần có một khoảng thời gian riêng tư đáng kể để nạp năng lượng

+ Cảm thấy khổ sở nếu bị cách ly với thế giới bên ngoài

- Hứng thú với đời sống nội tâm, đôi khi tự cô lập với thế giới bên ngoài

+ Hứng thú với con người và sự việc xung quanh

- Thích nói chuyện riêng tư 2 người.

+ Quảng giao, thích tiếp xúc với nhiều người

- Hiếm khi chủ động xin ý kiến của người khác

+ Dễ bắt chuyện

KẾT QUẢ: KIỂU...........

TIÊU CHÍ 2: CÁCH TÌM HIỂU VÀ NHẬN THỨC THẾ GIỚI

Đây là 2 xu hướng đối lập nhau về cách chúng ta tiếp nhận thông tin từ thế giới bên ngoài.

Gồm: Sensation (Giác quan)/ iNtuition (Trực giác)

Giác quan S: những người chi tiết, cụ thể và thực tế

Trực giác N: Những người chung chung, tổng quát, nhìn về tương lai

S: GIÁC QUAN (-)

N: TRỰC GIÁC (+)

- Thích thu thập thông tin bằng các giác quan của mình (mắt, mũi, miệng, tai, tay…) => tin tưởng và tập trung nhiều hơn vào những thông tin thực tế mình thu thập được, mắt thấy tai nghe

+ Ban đầu thu thập thông tin bằng các giác quan => sau đó xử lí thông tin theo cách của riêng họ => suy diễn ra những thông tin khác từ những thông tin mà họ thu thập được => tin tưởng và tập trung nhiều hơn vào việc mình sẽ liên kết và suy diễn những thông tin đó như thế nào theo cách của riêng mình

- Là những người sống khá thực tế, dành ít thời gian cho việc mơ ước

+ Là những người sống với những mơ ước của mình (họ có nhiều mơ ước), nghĩ đến tương lai, những điều có thể làm được

- Học dựa vào việc thu thập thông tin một cách trình tự, học bài bản

+ Học dựa trên lý thuyết, sau đó suy ra cách thực hành.

- Muốn nhận thông tin chi tiết, cụ thể

+ Muốn nhận thông tin một cách khái quát

- Nghĩ về hiện tại, những việc đang diễn ra xung quanh mình nhiều hơn

+ Nghĩ về tương lại nhiều hơn và dành nhiều thời gian cho tương lai của mình hơn (văn hoá, văn minh, nhân loại, loài người,…)

- Tập trung giải quyết những vấn đề, khó khăn trước mắt

+ Tập trung cải tiến, thay đổi, sáng tạo, đổi mới.

- Thích làm việc theo đúng quy trình, luật lệ, đúng tiến độ và trình tự

+ Khó chịu với việc làm theo quy trình, luật lệ

KẾT QUẢ: KIỂU...........

TIÊU CHÍ 3: QUYẾT ĐỊNH VÀ CHỌN LỰA

Đây là 2 xu hướng đối lập về cách chúng ta đưa ra quyết định và lựa chọn của mình.

Thinking (Lý trí)/Feeling (Tình cảm)

T: LÍ TRÍ (-)

F: TÌNH CẢM (+)

- Dùng lí trí,

+ Dùng tình cảm,

- Căn cứ vào sự thật, luật lệ, quy định, quy tắc để ứng xử

+ Căn cứ vào lí do, sự thấu hiểu, đồng cảm, tình thương để ứng xử

- Dứt khoát

+ Do dự

- Tập trung vào sự hiệu quả trong công việc

+ Tập trung vào sự hoà hợp, thấu hiểu giữa con người với nhau trong công việc.

- Dễ dàng nhìn thấy những khiếm khuyết, dễ dàng chỉ ra ngay những khiếm khuyết đó (Nghĩ rằng giúp người đó tốt hơn) => dễ chấp nhận những khiếm khuyết của mình được người khác chỉ ra.

+ Ngại chỉ ra những khiếm khuyết của người khác, dễ dàng nhìn thấy sự cố gắng của họ, và nói ra những điểm tốt của người khác nhiều hơn. => Dễ bị khó chịu, tổn thương khi người khác nói ra những khuyết điểm của bạn.

- Tập trung vào công lý, bình đẳng và sự công bằng

+ Tập trung vào tình cảm, cảm xúc và thái độ của những người trong cuộc

KẾT QUẢ: KIỂU..........

TIÊU CHÍ 4: CÁCH THỨC HÀNH ĐỘNG

Đây là cách thức mà mỗi người lựa chọn để tác động tới thế giới bên ngoài.

Judging (Nguyên tắc) /Perceiving (Linh hoạt)

J: NGUYÊN TẮC (–)

P: LINH HOẠT (+)

- Có khuynh hướng mong muốn sắp xếp thế giới xung quanh mình

+ Có xu hướng muốn khám phá thế giới xung quanh mình

- Bạn thích lên kế hoạch và làm theo kế hoạch đó một cách chặt chẽ

+ Bạn thích lên kế hoạch nhưng có thể sẽ không làm theo kế hoạch đó => thích sự linh hoạt, thay đổi xung quanh kế hoạch đã đề ra

- Thích hoàn thành kế hoạch càng sớm càng tốt, dễ cảm thấy khó chịu khi có sự thay đổi đột xuất

+ Không làm theo kế hoạch nên dễ dàng chấp nhận những sự thay đổi đột xuất.

- Không thích những việc gấp vì họ luôn có kế hoạch cho công việc của mình

+ Cũng có kế hoạch nhưng không làm theo nên dù có việc gấp xảy ra cũng không ảnh hưởng gì.

- Thích đi vào gốc rễ của vấn đề, nói thẳng, nói ngay vào vấn đề

+ Nói hơi lòng vòng vì muốn tìm hiểu nhiều góc cạnh

- Người thích ra quyết định nhanh chóng, quyết đoán, càng nhanh càng tốt, nhưng đôi khi bị cho là hấp tấp vì quyết định quá vội vàng

+ Người khá chần chờ trong việc ra quyết định, họ cần thêm thông tin để ra quyết định. Được cho là thiếu quyết đoán, không dám ra quyết định, nhưng đôi khi được xem là người biết suy nghĩ chín chắn

KẾT QUẢ: KIỂU...........

IV. Cách chấm

Ở mỗi cặp tiêu chí, hãy xem tiêu chí nào nhiều điểm hơn cả. Phối hợp 4 chữ cái của 4 tiêu chí, bạn sẽ có tên kiểu tính cách của mình.

16 kiểu tính cách:

- ISTJ - Người tận tâm với công việc
- ISFJ - Người chăm nom
- INFJ - Người che chở
- INTJ - Nhà khoa học
- ISTP - Thợ cơ khí
- ISFP - Nghệ sĩ
- INFP - Nhà lý tưởng hóa
- INTP - Nhà tư duy
- ESTP - Người năng động
- ESFP - Người trình diễn
- ENFP - Người truyền cảm hứng
- ENTP - Người nhìn xa trông rộng
- ESTJ - Người giám hộ

- ESFJ - Người chăm sóc
- ENFJ - Người cho đi
- ENTJ - Nhà điều hành

Mỗi kiểu tính cách trên sẽ được phân tích từ 7 - 10 trang. Tổng cộng đáp án của 16 kiểu tính cách dài hơn 120 trang, nên bạn vui lòng tải 16 bài phân tích chi tiết 16 kiểu tính cách tại kênh online ở địa chỉ: *https://www.hanhtrangsong.vn/hoc-ky-nang/phat-trien-ban-than/xac-dinh-nghe-nghiep-thong-qua-test-mbti-va-test-holland/242/*

TEST 2:

TRẮC NGHIỆM HỨNG THÚ NGHỀ NGHIỆP - HOLLAND

I. Câu hỏi

Stt	Câu	Đ/S	Nghề
1	Tôi giao tiếp với người lạ rất thoải mái		5
2	Tôi hứng thú làm nhiều đồ vật nào đó bằng tay		2
3	Tôi luôn suy nghĩ sẽ cố gắng làm cho môi trường xung quanh sạch đẹp		1
4	Hàng ngày, tôi rất chú ý chăm sóc cây trồng, vật nuôi		1
5	Tôi có thể thường xuyên làm công việc thống kê, tính toán, vẽ hình ảnh		3

6	Tôi sẵn sàng giúp đỡ các bạn cùng tuổi, các em nhỏ		5
7	Tôi có thể giúp người lớn chăm sóc súc vật, cây trồng một cách vui vẻ		1
8	Tôi rất ít mắc lỗi trong công việc viết văn hay một vài văn bản ngắn khác		3
9	Những sản phẩm tự tay tôi làm trong lúc rỗi thường làm cho nhiều người thích thú đặc biệt bạn bè của tôi		2
10	Nhiều người cho rằng tôi có năng lực hoạt động trong lĩnh vực nghệ thuật		4
11	Tôi thích đọc sách báo nói về thế giới động vật, thực vật		1
12	Tôi tích cực tham gia hoạt động văn nghệ, tự biên, tự diễn		4
13	Tôi thích đọc các tài liệu về thiết bị và vận hành máy		2
14	Tôi có thể suy nghĩ khá lâu để giải các bài toán khó		3 3
15	Tôi dễ dàn xếp các mối bất hòa giữa bạn bè tôi hoặc giữa các em nhỏ với nhau		5
16	Nhiều người nhận xét rằng tôi có năng lực kỹ thuật		2
17	Kết quả hoạt động văn hóa văn		4

	nghệ của tôi được nhiều người không quen biết cũng khen ngợi		
18	Rất nhiều người đánh giá rằng tôi có thể làm việc với những đối tượng sinh vật		1
19	Rất nhiều người thừa nhận tôi là người trình bày ý tưởng, diễn đạt bằng bài viết rất mạch lạc, sáng sủa, sạch sẽ		3
20	Hầu như tôi rất ít cãi nhau với người khác		5
21	Những kết quả sáng tạo kỹ thuật của tôi được nhiều người không quen biết chấp nhận, ủng hộ, động viên		2
22	Tôi học ngoại ngữ khá dễ dàng		3
23	Tôi thường giúp đỡ cả những người không quen biết		5
24	Tôi hứng thú học và tham gia nhiều hoạt động nghệ thuật		4
25	Tôi thích thú khám phá và tác động để thay đổi sự lớn lên của cây cỏ, thực vật		1
26	Tôi thích tháo lắp những máy móc, thiết bị nếu có điều kiện		2
27	Tôi thường thành công trong việc thuyết phục bạn bè mình hoặc những em nhỏ thực hiện một kế hoạch nào đó cho nó hợp		4

	lý hơn		
28	Tôi thường quan sát cây cỏ, con vật		1
29	Tôi thường đọc những sách báo mà có người cho là "rất chán", "buồn tẻ"		3
30	Tôi thích tìm hiểu những bí mật trong tay nghề của những người làm nghệ thuật và bắt chước họ làm thử		4

II. Kết quả:

1. Bước 1: Cộng điểm

Vd: Câu 1, nếu bạn chọn trả lời là Đúng (Đ), thì nhóm nghề 5 được cộng một điểm. Nếu câu trả lời là Sai (S), thì không có điểm.

Vd: câu 18, nếu bạn chọn trả lời là Đúng (Đ), thì nhóm nghề 1 được cộng hai điểm (số 1 xuất hiện hai lần, nghĩa là số điểm gấp đôi). Nếu câu trả lời là Sai (S), thì không có điểm.

Hãy tính tổng điểm vào bảng sau đây:

Nhóm nghề	1	2	3	4	5
Điểm số					

2. Bước 2: Tra kết quả

Hãy so sánh tổng điểm của 5 nhóm nghề, xem nhóm nghề nào điểm cao nhất! Điểm cao nhất nghĩa là bạn có ưu thế nhất trong nhóm nghề đó. Nếu có 2 nhóm nghề trùng điểm thì nghĩa là bạn có ưu thế trong cả

hai. Do điểm tối đa là 8, tối thiểu là 0, nên nếu điểm càng gần 8 thì độ ưu thế càng cao.
Ví dụ: nếu nhóm nghề số 5 của bạn là cao nhất chẳng hạn, nếu điểm của nó là 7-8 nghĩa là xu hướng của bạn thiên về nhóm nghề 5 rất rõ, nếu là 5-6 thì khá rõ, nếu 3-4 thì không rõ lắm. Còn nếu chỉ 1-2 điểm thì hầu như bạn chẳng có hứng thú hay biểu hiện gì ưu thế trong nhóm nghề đó.
Và sau đây là 5 nhóm nghề chính trong xã hội:

NHÓM 1: *Nghề dựa trên quan hệ giữa con người và thế giới tự nhiên (cây trồng, động vật, sinh học, thực phẩm, tài nguyên)*

- **Nông nghiệp**
- **Địa chất**
- **Lâm nghiệp**
- **Sinh học**
- **Môi trường**
- **Công nghệ sinh học**
- **Thú y**
- **Dược**
- **Y học**
- **Thực phẩm**
- **Nghiên cứu động thực vật**
- **Và các ngành nghề tương tự...**

NHÓM 2: *Nghề dựa trên quan hệ giữa con người và kỹ thuật (máy móc, đồ vật)*

- **Kỹ thuật điện**
- **Cơ khí**
- **Điện tử**
- **Chế tạo máy**
- **Điện lạnh**
- **Tự động hóa**
- **Công nghiệp máy móc**
- **Hàng hải đóng tàu**
- **Công nghệ lắp ráp**
- **Hàng không dân dụng**

- **Sáng chế phát minh kỹ thuật**
- **Và các ngành nghề tương tự...**

NHÓM 3: *Nghề dựa trên quan hệ giữa con người và những dấu hiệu – ký hiệu (con số, ký hiệu)*

- **Toán học**
- **Kế toán**
- **Tài chính ngân hàng**
- **Nghiên cứu thống kê**
- **Văn thư lưu trữ**
- **Lập trình**
- **Và các ngành nghề tương tự...**

NHÓM 4: *Nghề dựa trên quan hệ giữa con người với nghệ thuật (sự diễn đạt, văn hóa văn nghệ)*

- **Hội họa**
- **Mutimedia**
- **Thiết kế thời trang**
- **Đạo diễn**
- **Kiến trúc**
- **Diễn viên, ca sĩ**
- **Thiết kế - design**
- **Mỹ thuật ứng dụng**
- **Quay phim, chụp ảnh**
- **Nhà phê bình nghệ thuật**
- **Ý tưởng sáng tạo**
- **Và các ngành nghề tương tự...**

NHÓM 5: *Nghề dựa trên quan hệ giữa con người với con người (sự giao tiếp - tiếp xúc)*

- **Giáo viên**
- **Quản lý giáo dục**
- **Nhân sự**
- **Báo chí**
- **Chuyên gia tâm lý**
- **Giao tiếp khách hàng, PR**
- **Chuyên viên công tác xã hội**

- **Và các ngành nghề tương tự...**

3. Suy luận sâu:
Bạn có thể phối hợp hai nhóm nghề cao nhất với nhau và tìm ra nghề giao thoa giữa hai nhóm đó. Ví dụ:
* **Sinh học – Kỹ thuật:** Máy móc trong lĩnh vực y tế, máy móc chế biến thực phẩm, công nghệ ứng dụng vào nông lâm ngư nghiệm, công nghệ sinh học
* **Kỹ thuật – Ký hiệu:** Công nghệ thông tin, lập trình các phần mềm tính toán, phần mềm cho ngân hàng, phần mềm kế toán, vi xử lý...
* **Nghệ thuật – Kỹ thuật:** Máy móc trong lĩnh vực nghệ thuật như công nghệ mix nhạc, công nghệ ánh sáng, công nghệ sân khấu, đạo diễn hình ảnh...
* **Con người – Sinh học:** Bác sĩ tinh thần, Điều dưỡng chăm sóc khách hàng, Giáo viên sinh học, Bác sĩ trị liệu...
Ví dụ: hợp với nhóm nghề 5 (con người) và nhóm nghề 4 (nghệ thuật) nên chủ thể hay làm video clip – nhưng là clip về tâm lý, bộ ảnh – nhưng là ảnh về giáo dục, sử dụng phim ngắn và hình ảnh rất nhiều trong các buổi training kỹ năng, tư vấn ý tưởng mới vào nghệ thuật chăm sóc khách hàng cho các công ty... tức kết hợp giữa nghệ thuật vào tâm lý con người.